📖 طبِّ نبوی ﷺ کیا ہے؟

"طبِّ نبوی ﷺ" سے مراد وہ طریقۂ علاج اور صحت کی تعلیمات ہیں جو **حضور نبی اکرم** ﷺ نے اپنی زندگی میں ارشاد فرمائیں یا عملاً اختیار کیں۔ یہ علاج قرآن و سنت، دعا، غذائی ہدایات اور قدرتی جڑی بوٹیوں پر مبنی ہے۔

🔹 بنیاد

- طبِّ نبوی ﷺ دراصل وحیِ الٰہی اور نبی ﷺ کے تجربات و مشاہدات کا مجموعہ ہے۔
- اس میں علاج کے ساتھ ساتھ بیماریوں سے **بچاؤ** (Prevention) کی تعلیم بھی ہے۔

🔹 اہم پہلو

1. **غذا اور خوراک**
   - شہد، کلونجی، کھجور، تلبینہ، دودھ وغیرہ کو بطور دوا اور غذا استعمال کرنے کی تعلیم۔
2. **دعائیں اور اذکار**
   - مختلف بیماریوں کے لیے آپ ﷺ نے مخصوص اذکار، دم اور آیاتِ قرآنی پڑھ کر علاج فرمایا۔
3. **حجامہ (Cupping Therapy)**
   - آپ ﷺ نے پچھنے لگوانے کو بہت مفید قرار دیا۔
4. **قدرتی جڑی بوٹیاں**
   - جیسے السّنا و السنوت (سونف و شہد)، زیتون کا تیل، کلونجی وغیرہ کا استعمال۔
5. **صفائی اور پرہیز**
   - آپ ﷺ نے فرمایا: *"صفائی نصف ایمان ہے"* (صحیح مسلم)۔
   - صفائی اور پرہیز کو علاج کا لازمی حصہ بتایا۔

◆ نبی ﷺ کے ارشادات میں چند مثالیں

- **کلونجی کے بارے میں:**
  رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:
  "کلونجی موت کے سوا ہر بیماری کے لیے شفا ہے"
  (صحیح بخاری، حدیث 5687)

- **شہد کے بارے میں:**
  قرآن میں آیا:
  "اس (شہد) میں لوگوں کے لیے شفا ہے" (النحل: 69)

- **حجامہ کے بارے میں:**
  نبی ﷺ نے فرمایا:
  "تمہارے علاجوں میں بہترین علاج حجامہ ہے" (بخاری و مسلم)

🌿 الطوبیٰ پراڈکٹس لسٹ (حصہ اوّل)

1. ساویق البہی (Saweeq al-Bahi)

- **وزن/یونٹ:** 250 گرام
- **قیمت:** 350 روپے
- **فوائد:**
  - نظامِ ہاضمہ کے لیے مفید
  - دل کی بیماریوں اور پھیپھڑوں کے لیے نفع بخش
  - تیزابیت اور بدہضمی کو دور کرتا ہے
  - السر اور آنتوں کے السر میں فائدہ مند
  - جسمانی کمزوری کو دور کرتا ہے
- **استعمال:** دن میں ایک بار دودھ میں پکا کر پینا ہے

2. خشک سفرجل (Dry Quince)

- **یونٹ:** 60 کیپسول
- **قیمت:** 300 روپے
- **فوائد:**
  - غذائیت سے بھرپور
  - طاقتور اینٹی آکسیڈنٹ
  - حمل کے دوران متلی میں کمی کرتا ہے
  - ہاضمہ بہتر کرتا ہے
  - معدے کے السر کے لیے مفید
  - ایسڈ ریفلکس کو کم کرتا ہے
  - الرجی سے حفاظت کرتا ہے
  - قوتِ مدافعت مضبوط کرتا ہے
- **استعمال:** صبح و شام ایک ایک کیپسول

3. تلبینہ (Talbina)

- **وزن:** 500 گرام
- **قیمت:** 650 روپے
- **فوائد:**
  - ہڈیوں کے امراض سے بچاؤ
  - خون کی کمی میں مفید
  - کولیسٹرول کم کرتا ہے
  - دمہ کے مریضوں کے لیے فائدہ مند
  - جسمانی صفائی و ٹانک
  - ہاضمہ درست کرتا ہے
  - بالوں اور جلد کی صحت بہتر بناتا ہے
  - قوتِ مدافعت میں اضافہ کرتا ہے
  - گردے اور پتے کی پتھری میں
- **استعمال:** صبح ناشتے میں ایک چمچ دودھ یا پانی کے ساتھ

4. ویریگوس آئل (Verigos Oil)

- **مقدار:** 100 ملی لیٹر
- **قیمت:** 400 روپے
- **فوائد:** مردانہ اعضا کے لیے خاص
- **استعمال:** رات کو استعمال کریں

5. العویٰ ہیلتھ ٹانک (Alwa Health Tonic)

- **مقدار:** 500 ملی لیٹر
- **قیمت:** 500 روپے
- **فوائد:**
  - خون کی کمی اور کمزوری دور کرتا ہے
  - ہیموگلوبن بڑھاتا ہے
  - تھکن کو کم کرتا ہے
- **استعمال:** دوپہر اور شام کھانے سے پہلے آدھا ڈھکن پانی میں ملا کر پینا ہے

6. طبّے لائیو عرق (Tibbe Live Arq)

- **مقدار:** 500 ملی لیٹر
- **قیمت:** 600 روپے
- **فوائد:** جگر کی تمام بیماریوں کے لیے مفید

7. کلونجی نسواں ٹی (Kalonji Niswan Tea)

- **وزن:** 200 گرام
- **قیمت:** 350 روپے
- **فوائد:**
  - دل کی بیماریوں، کولیسٹرول، شوگر کے لیے نافع
  - دمہ، کھانسی، جوڑوں کا درد، موٹاپا، سر درد، اور کینسر کے خطرات کو کم کرتا ہے
  - یادداشت بہتر کرتا ہے
  - دانتوں اور ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے
  - قوتِ مدافعت بڑھاتا ہے
- **استعمال:** شام 5 بجے آدھا چمچ دو کپ پانی میں چائے کی طرح پکائیں

8. سویٹ فلیگ (چیرائتہ) (– Sweet Flag (Chirayta

- **یونٹ:** 120 کیپسول
- **قیمت:** 300 روپے
- **فوائد:**
  - نزلہ، کھانسی
  - منہ کے چھالے
  - زبان کی بیماری
  - زخم و سوجن
  - معدے کا درد
  - کیڑے، دست،
- **استعمال:** کھانے کے بعد صبح شام 2 کیپسول

9. طبّے لائیو کیپسول (Liveroz)

- **یونٹ:** 72 کیپسول
- **قیمت:** 400 روپے
- **فوائد:** جگر کی بیماریوں کے لیے مفید

10. رائل جیلی (Royal Jelly)

- **یونٹ:** 60 کیپسول
- **قیمت:** 550 روپے
- **فوائد:**
  - بچوں میں نشوونما اور قد بڑھانے میں مددگار
  - دماغی صلاحیت میں اضافہ کرتا ہے
  - سوزش کم کرتا ہے
  - بڑھاپے کی علامات کم کرتا ہے
  - دل کی حفاظت کرتا ہے
  - قوتِ مدافعت بڑھاتا ہے
  - ذہنی دباؤ اور بیماریوں سے لڑنے میں مدد دیتا ہے
- **استعمال:** ناشتے کے بعد روزانہ 2 کیپسول

11. سفوفِ حیات (Safufe Hayat)

- **وزن:** 125 گرام
- **قیمت:** 800 روپے
- **فوائد:**
  - ہاضمہ بہتر بناتا ہے
  - تیزابیت دور کرتا ہے
  - جگر کو طاقت دیتا ہے
  - بھوک بڑھاتا ہے
  - قبض ختم کرتا ہے
  - عمومی صحت بہتر کرتا ہے
  - توانائی اور طاقت میں اضافہ کرتا ہے
  - خون کی روانی بہتر کرتا ہے
  - سوزش کو کم کرتا ہے
  - ضعفِ باہ (ED) اور وقت سے پہلے انزال کے علاج میں مفید
- **استعمال:** رات کو کھانے سے پہلے نیم گرم دودھ میں ایک چمچ

12. ریسپی کیئر (Respi Care)

- **یونٹ:** 120 کیپسول
- **قیمت:** 400 روپے
- **فوائد:**
  - سانس لینے میں آسانی پیدا کرتا ہے
  - سینے کی جکڑن اور بلغم کم کرتا ہے
  - پھیپھڑوں میں آکسیجن کی روانی بہتر بناتا ہے
- **استعمال:** صبح و شام ایک ایک کیپسول

13. مظہر العجائب (Mazharul Ajaib)

- **یونٹ:** 120 کیپسول
- **قیمت:** 850 روپے
- **فوائد:**
  - پولی سسٹک اووری سنڈروم (PCOS)
  - حیض کی بے ترتیبی
  - آنکھوں کے امراض و نظر کی کمزوری
  - تھائیرائیڈ، مائیگرین اور سر درد
  - اعصاب کی کمزوری، فالج، ہاتھ پاؤں میں درد
- **استعمال:** صبح و شام ایک ایک کیپسول

14. کلونجی شیمپو (Kalonji Shampoo)

- **مقدار:** 200 ملی لیٹر
- **قیمت:** 200 روپے
- **فوائد:**
  - بالوں کی نشوونما تیز کرتا ہے
  - خشکی ختم کرتا ہے
  - بالوں کا جھڑنا روکتا ہے
  - قدرتی چمک بخشتا ہے
  - کھوپڑی کے انفیکشن دور کرتا ہے
  - ٹوٹے بالوں کی مرمت کرتا ہے
  - کنڈیشنر کا کام بھی کرتا ہے
- **استعمال:** بال دھونے کے وقت استعمال کریں

15. کلونجی سائڈر سرکہ (Kalonji Cider Vinegar)

- مقدار: 500 ملی لیٹر
- قیمت: 300 روپے
- فوائد:
  - وزن گھٹاتا ہے
  - شوگر کنٹرول کرتا ہے
  - ہاضمہ درست کرتا ہے
  - قوتِ مدافعت بڑھاتا ہے
  - کولیسٹرول کم کرتا ہے
  - سوزش دور کرتا ہے
  - جسم کو ڈیٹاکس کرتا ہے
  - جلد کی صحت بہتر کرتا ہے

16. انگور کا سائڈر سرکہ (Grapes Cider Vinegar)

- **مقدار:** 500 ملی لیٹر
- **قیمت:** 300 روپے
- **فوائد:**
  - ہاضمہ بہتر کرتا ہے
  - شوگر کنٹرول کرتا ہے
  - وزن کم کرتا ہے
  - اینٹی آکسیڈنٹ خصوصیات رکھتا ہے
  - دل کے امراض میں مفید
  - جسم کو ڈیٹاکس کرتا ہے
  - بلڈ پریشر کنٹرول کرتا ہے
  - قوتِ مدافعت بڑھاتا ہے

17. انار کا سائڈر سرکہ (Pomegranate Cider Vinegar)

- مقدار: 500 ملی لیٹر
- قیمت: 300 روپے
- فوائد:
  - طاقتور اینٹی آکسیڈنٹ
  - دل کی صحت کے لیے بہترین
  - سوزش دور کرتا ہے
  - ہاضمہ بہتر کرتا ہے
  - وزن کم کرتا ہے
  - شوگر کنٹرول کرتا ہے
  - جلد اور قوتِ مدافعت کے لیے نفع بخش
  - کینسر سے بچاؤ میں مددگار

18. زیتون کا سائڈر سرکہ (Olive Cider Vinegar)

- **مقدار:** 500 ملی لیٹر
- **قیمت:** 300 روپے
- **فوائد:**
  - شوگر کنٹرول
  - ہاضمہ بہتر کرتا ہے
  - معدہ اور جگر کی بیماریوں میں نافع
  - گردے کے امراض میں مفید
  - بلڈ پریشر اور کولیسٹرول کم کرتا ہے

19. جامن کا سائڈر سرکہ (Jamun Cider Vinegar)

- **مقدار:** 500 ملی لیٹر
- **قیمت:** 300 روپے
- **فوائد:**
  - شوگر کنٹرول کرتا ہے
  - ہاضمہ بہتر کرتا ہے
  - جگر کی صحت کے لیے مفید
  - وزن گھٹانے میں مددگار
  - پیشاب کی بیماریوں کے لیے نافع
  - خون میں آئرن بڑھاتا ہے
  - بھوک کھولتا ہے
  - قوتِ مدافعت بڑھاتا ہے
  - جلد اور بلڈ پریشر کے لیے مفید

20. شفاء المدینہ (Shifa-ul-Madina)

- وزن: 100 گرام
- قیمت: 650 روپے
- فوائد:
  - جادو، زہر، اور دل کی بیماریوں میں نافع
  - خون صاف کرتا ہے
  - شوگر کے مریضوں کے لیے مفید
  - معدے کو طاقت دیتا ہے
  - سر درد، جگر کے امراض اور آنکھوں کے امراض میں نفع بخش
  - خواتین کے مخصوص امراض (لیکوریا وغیرہ)
  - قوتِ مدافعت بڑھاتا ہے
  - کینسر کے مریضوں کے لیے بھی بہت مفید

21. کلونجی کا تیل (Kalonji Oil)

- **مقدار:** 100 ملی لیٹر
- **قیمت:** 300 روپے
- **فوائد:**
  - قوتِ مدافعت بڑھاتا ہے
  - سوزش کم کرتا ہے
  - دل کی صحت اور شوگر کنٹرول کے لیے نافع
  - جگر کو صاف کرتا ہے
  - دمہ، کھانسی، اور جلدی امراض میں فائدہ مند
  - بال مضبوط کرتا ہے اور وزن گھٹانے میں مددگار
- **استعمال:**
  - صبح شام ایک چمچ پانی یا دودھ کے ساتھ پی سکتے ہیں
  - جلد اور بالوں پر لگانے کے لیے بھی استعمال کیا جا سکتا ہے

22. سیب کا سائڈر سرکہ (Apple Cider Vinegar)

- **مقدار:** 500 ملی لیٹر
- **قیمت:** 300 روپے
- **فوائد:** ہاضمہ بہتر، وزن کم، شوگر کنٹرول، دل و جلد کے لیے نافع
- **استعمال:**
  - روزانہ ایک گلاس نیم گرم پانی میں ایک چمچ ڈال کر پئیں

23. جے کیپسول (J Capsules)

- **یونٹ:** 60 کیپسول
- **قیمت:** 700 روپے
- **فوائد:** جوڑوں کے درد و سوجن کو کم کرتا ہے، لچک اور طاقت بڑھاتا ہے
- **استعمال:**
  - صبح شام کھانے کے بعد ایک ایک کیپسول

24. کشایہ (Kashaya)

- **مقدار:** 500 ملی لیٹر
- **قیمت:** 600 روپے
- **فوائد:** ہاضمہ، قوتِ مدافعت اور نزلہ و کھانسی کے لیے مفید
- **استعمال:**
  - صبح و شام ایک کپ نیم گرم پانی میں ملا کر پینا ہے

25. قلبِ نسخہ (Qalbinuskha)

- **مقدار:** 500 ملی لیٹر
- **قیمت:** 650 روپے
- **فوائد:** گردوں کی صحت اور جگر کی صفائی کے لیے نافع
- **استعمال:**
  - روزانہ صبح شام کھانے کے بعد ایک ایک چمچ نیم گرم پانی میں

26. اے سی سی آئل (ACC Oil)

- **مقدار:** 10 ملی لیٹر
- **قیمت:** 300 روپے
- **فوائد:** (مختصر ذکر ہے، عام طور پر بیرونی استعمال کے لیے)
- **استعمال:**
  - معالج کی ہدایت کے مطابق استعمال کریں

27. زیتون مدر سرکہ (Olive Mother Vinegar)

- **مقدار:** 500 ملی لیٹر
- **قیمت:** 300 روپے
- **فوائد:** ہاضمہ بہتر کرتا ہے، میٹابولزم کو تیز کرتا ہے، اینٹی آکسیڈنٹ خصوصیات
- **استعمال:**
  - روزانہ ایک گلاس نیم گرم پانی میں ایک چمچ ڈال کر

28. زیتون کا تیل (Olive Oil – 100 ml)

- **فوائد:** دل و جلد کی صحت کے لیے بہترین
- **استعمال:**
  - پکانے کے لیے یا روزانہ ایک چمچ بطور غذائی سپلیمنٹ
  - جلد اور بالوں پر مالش کے لیے

29. زیتون کا تیل (Olive Oil – 200 ml)

- **فوائد:** وہی فوائد (دل، جلد، اور سوزش کے لیے مفید)
- **استعمال:** وہی طریقہ (پینے یا مالش کرنے میں)

30. زیتون کا تیل (Olive Oil – 500 ml)

- **فوائد:** وہی فوائد (دل، جلد اور صحت کے لیے بہترین)
- **استعمال:** وہی طریقہ (پکانے، پینے یا مالش کرنے میں)

🌿 الطوبیٰ پراڈکٹس لسٹ (41 تا آخر)

41. کلونجی پمپل کریم (Kalonji Pimple Cream)

- وزن: 50 گرام
- قیمت: 200 روپے
- **فوائد:**
  - کیل مہاسے ختم کرتی ہے
  - چہرے کی صفائی اور داغ دھبے کم کرتی ہے
- **استعمال:** دن میں دو بار متاثرہ جگہ پر لگائیں

42. زعفران بیوٹی کریم (Saffron Beauty Cream)

- وزن: 50 گرام
- قیمت: 200 روپے
- **فوائد:**
  - چہرے کو نکھارتی ہے
  - جلد کو نرم و ملائم بناتی ہے
  - داغ دھبے اور جھریاں کم کرتی ہے
- **استعمال:** دن میں دو بار چہرے پر لگائیں

43. شہد (Honey)

- وزن: 500 گرام
- قیمت: 600 روپے
- **فوائد:**
    - توانائی بخشتا ہے
    - ہاضمہ بہتر کرتا ہے
    - قوتِ مدافعت کو مضبوط بناتا ہے
    - زخم اور گلے کی خراش میں نافع
- **استعمال:**
    - صبح نہار منہ نیم گرم پانی میں ایک چمچ
    - یا دودھ و تلبینہ میں ملا کر

44. خال التمر (Khal al-Tamar – کھجور کا سرکہ)

- مقدار: 200 ملی لیٹر
- قیمت: 400 روپے
- **فوائد:**
  - ہاضمہ درست کرتا ہے
  - خون صاف کرتا ہے
  - دل اور جگر کے لیے مفید
  - وزن گھٹانے میں نافع
- **استعمال:**
  - ایک گلاس پانی میں ایک چمچ ملا کر روزانہ استعمال کریں

1. **ساویق البہی** – دن میں ایک بار دودھ میں پکا کر پئیں

2. **خشک سفرجل کیپسول** – صبح و شام ایک ایک کیپسول

3. **تلبینہ** – صبح ناشتے میں ایک چمچ دودھ یا پانی کے ساتھ (پکا کر بہتر ہے)

4. **ویریگوس آئل** – رات کو مردانہ عضو پر لگائیں

5. **العویٰ ہیلتھ ٹانک** – دوپہر اور شام کھانے سے پہلے آدھا ڈھکن پانی میں ملا کر پئیں

6. **طبِّ لائیو عرق** – صبح شام تین تین ڈھکن خالی پیٹ

7. **کلونجی نسواں ٹی** – آدھا چمچ دو کپ پانی میں ڈال کر پکائیں، جب ڈیڑھ کپ رہ جائے تو چائے کی طرح پی لیں (صبح نہار منہ یا شام)

8. **چیرائتہ کیپسول** – صبح ناشتے سے پہلے 2 کیپسول اور شام 5 بجے 2 کیپسول

9. **طبِّ لائیو کیپسول (Liveroz)** – صبح و شام کھانے کے بعد 2 کیپسول

10. **رائل جیلی** – صبح ناشتے کے بعد 2 کیپسول

11. **سفوفِ حیات** – رات کو کھانے سے پہلے نیم گرم دودھ میں ایک چمچ

10. **رائل جیلی** – صبح ناشتے کے بعد 2 کیپسول

11. **سفوفِ حیات** – رات کو کھانے سے پہلے نیم گرم دودھ میں ایک چمچ

12. **ریسپی کیئر** – صبح و شام ایک ایک کیپسول

13. **مظہر العجائب** – صبح و شام کھانے کے بعد ایک ایک کیپسول

14. **کلونجی شیمپو** – جب بھی بال دھوئیں استعمال کریں

15. **کلونجی سائڈر سرکہ** – ایک گلاس نیم گرم پانی میں ایک چمچ ملا کر پئیں

16. **انگور کا سائڈر سرکہ** – ایک گلاس نیم گرم پانی میں ایک چمچ ملا کر پئیں

17. **انار کا سائڈر سرکہ** – ایک گلاس نیم گرم پانی میں ایک چمچ ملا کر پئیں

18. **زیتون کا سائڈر سرکہ** – ایک گلاس نیم گرم پانی میں ایک چمچ ملا کر پئیں

19. **جامن کا سائڈر سرکہ** – ایک گلاس نیم گرم پانی میں ایک چمچ ملا کر پئیں

20. **شفاء المدینہ** – صبح و شام ایک چٹکی پانی کے ساتھ (یا معالج کے مشورے سے)

21. **کلونجی کا تیل** – صبح شام ایک چمچ پانی یا دودھ کے ساتھ، یا بالوں/جلد پر لگائیں

22. **سیب کا سائڈر سرکہ** – ایک گلاس نیم گرم پانی میں ایک چمچ ملا کر روزانہ پئیں

23. **جے کیپسول** – صبح شام کھانے کے بعد ایک ایک کیپسول

24. **کشایہ** – صبح و شام ایک کپ نیم گرم پانی میں ملا کر پئیں

25. **قلب نسخہ** – صبح شام کھانے کے بعد ایک ایک چمچ نیم گرم پانی میں

26. **اے سی سی آئل** – معالج کی ہدایت کے مطابق استعمال کریں

27. **زیتون مدر سرکہ** – ایک گلاس نیم گرم پانی میں ایک چمچ ملا کر پئیں

28. **زیتون کا تیل (100 ml)** – ایک چمچ بطور غذائی سپلیمنٹ یا مالش میں

29. **زیتون کا تیل (200 ml)** – وہی طریقہ (پینے یا مالش میں)

30. **زیتون کا تیل (500 ml)** – وہی طریقہ (پکانے، پینے یا مالش میں)

31. **کلونجی صابن** – نہانے یا منہ دھونے کے وقت استعمال کریں

32. **شہد دودھ صابن** – نہانے یا منہ دھونے کے وقت استعمال کریں

33. **گلاب صابن** – نہانے یا منہ دھونے کے وقت استعمال کریں

34. **چارکول صابن** – نہانے یا منہ دھونے کے وقت استعمال کریں (زیادہ تر چکنی جلد کے لیے)

35. **نیم تلسی صابن** – نہانے یا منہ دھونے کے وقت استعمال کریں (جلدی بیماریوں کے لیے مفید)

36. **پپیتا صابن** – روزانہ نہانے یا منہ دھونے کے وقت استعمال کریں

37. **ایلوویرا صابن** – روزانہ نہانے یا منہ دھونے کے وقت استعمال کریں (حساس جلد کے لیے بہترین)

38. **زعفران صابن** – روزانہ نہانے یا منہ دھونے کے وقت استعمال کریں (جلد روشن کرنے کے لیے)

39. **زیتون صابن** – روزانہ نہانے یا منہ دھونے کے وقت استعمال کریں

40. **کلونجی پِمپل کریم / زعفران بیوٹی کریم** – چہرے پر دن میں 2 بار لگائیں